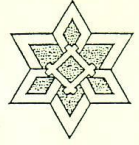


# ふくい

舞鶴市立福井小学校

令和6年6月28日発行

(本年度4号)



児童会〇〇大作戦

「友達のいいところ見つけ大作戦」

## 梅雨…。縄跳び…。ラストスパート!!

梅雨入りが遅く後半も比較的降雨が少ないですがおし暑い日々が続いています。教室内はエアコンが稼働し快適ですが、休み時間は元気に遊びながら汗をかき「暑熱順化」を促しつつ暑さに負けない体を養いたいです。

6月14日(金)にプロ縄跳びパフォーマー黒野寛馬氏(JUMPLIFE代表・日本ジャンプロープ連合競技委員会所属)をお迎えして「縄跳び教室」を実施しました。昨年はダブルダッチ(2本のロープを使う縄跳び)に挑戦しましたが、今年はシングルロープ。縄跳びは、子ども達にとっても馴染みのある運動で、ほとんどの子が経験しています。学校では、基本的な前とびから高度な技まで跳んだ回数を数えます。今回の「縄跳び教室」では、縄跳びの基本はもちろんですが「楽しい跳び方」や「かっこいい決め技」など縄跳びの楽しみ方をたくさん教えていただき、子ども達は何度も技の練習をして、上手になっていました。縄1本あればだれでも気軽にできる縄跳びですが、その道のプロともなるとパフォーマンスは「凄い」の一言。子ども達も黒野氏の妙技に釘付けでした。誰でも、どこでも、いつでも、気軽に楽しめる縄跳びの魅力が満載の「縄跳び教室」となりました。



縄跳び教室

講師の黒野寛馬氏は、世界選手権個人総合優勝や全日本ロープスキッピング選手権個人総合4連覇、リオオリンピックや東京オリンピックのパフォーマーを務めるなど、世界的に活躍しておられる選手です。その技も素晴らしいですが、縄跳びに向き合う真剣さに感心しました。縄跳びと出会い、練習を重ねて世界大会で優勝したり、オリンピックでパフォーマンスを披露したりと、自分が思い描いた夢を実現するために頑張ってきた黒野氏から、何事にも「挑戦する」って大切なのだと感じました。

縄跳びの始まりは諸説あり定かではありません。エジプトの壁画や石棺の彫刻には縄跳びをする様子が描かれています。その後、古代ギリシャ古代ローマの時代に人々の間で盛んになり、オリンピックでも行われました。また、オーストラリアの原住民がつる植物を跳び越える遊びをしていたり、中国南北朝時代の文献に描かれていたり記録も多数残っており、数千年前から人は縄跳びに興じていたようです。日本でも、室町時代に「わらべ歌」で縄跳びをする様子が記録されていますが、単純な道具を使って簡単に楽しめる遊びだからこそ、古くから人々に親しまれてきたのでしょう。体育としての縄跳びは、1793年ドイツの体育教師であるヨハン・クリストフ・グーツ・ムーツが著書「青少年の体育」で縄跳びを紹介しています。日本では、1878年にドイツから輸入した体育器材の中に縄跳びロープが入っており、体力作りとしても取り組まれるようになりました。時代の流れとともに縄跳びに対する認識も変化します。17世紀の欧州では「危険で愚かな遊び」だとされていましたが、その手軽さから、体を鍛える運動として世界中で人気が高まり、日本では国策により「理想的な国民の運動」とされました。現在はフィットネスやトレーニング、競技などスポーツとしても定着しています。

有酸素運動である縄跳びは心肺機能や脚力、持久力を高めるだけでなく、体幹を強化しバランス感やリズム感、反射神経、集中力、巧緻性などを育むのだそうです。また、運動刺激は脳内ホルモンの分泌を促進し、幸福感ややる気、記憶力の向上にも効果的だと言われています。簡単な運動ですが縄跳びの魅力をも再認識する機会となりました。

7月に入り1学期のまとめに向けてラストスパートです。保護者・地域の皆様には、引き続きご支援をお願いいたします。

校長 波多野 暢 教職員一同